

# 西門.老松.龍山.萬大.東園國小 13年10月菜單

宏遠國際餐飲集團

營養師 謝怡寧  
電話0920-860-505

## 營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)
10/1	二	有機飯	紅燒肉	肉末四季豆	有機青菜	海芽龍骨湯	水果		3.68	2.17	1.60	3	1		655	146
10/2	三	燕麥飯	薑燒豬肉	炒冬粉	有機青菜	摩摩喳喳	水果		4.85	2.17	1.48	3	1		734	108
10/3	四	糙米燕麥飯	#芝香魚丁	什錦滷味	有機青菜	鮮菇蔬菜湯	水果		4.48	2.40	1.47	4	1		771	305
10/4	五	咖哩烏龍麵	滷翅小腿2支	玉兔包	油菜	味噌海絲湯		鮮奶	3.11	2.60	1.56	3		0.81	709	332
10/7	一	糙米飯	*瓜仔肉	雙菇炒高麗	有機青菜	紅豆薏仁湯		鮮奶	4.30	2.19	1.63	3		0.81	763	363
10/8	二		有機培根蛋炒飯+#鹽酥雞+有機青菜+*酸辣湯				水果		3.88	2.80	1.50	4	1		759	247
10/9	三	五穀飯	*咖哩豬	什錦豆芽	有機青菜	紫菜龍骨湯	水果		4.12	2.11	1.47	3	1		679	104
10/10	四					雙十節放假一天										
10/11	五	糙米燕麥飯	泰式檸檬魚	洋蔥炒蛋	小白菜	大黃瓜龍骨湯	水果		3.75	2.40	1.50	3	1		675	151
10/14	一	五穀飯	醬爆雞丁	紅蔥蒸蛋	有機青菜	大白菜玉米湯	水果		4.08	2.43	1.41	3	1		698	129
10/15	二	有機芝麻飯	沙嗲雞丁	焗烤馬鈴薯	有機青菜	蘿蔔龍骨湯		鮮奶	4.17	2.01	1.51	3		0.81	737	321
10/16	三	糙米燕麥飯	鹹冬瓜燉雞	*滷白菜	有機青菜	金針龍骨湯	水果		4.00	2.00	1.58	3	1		665	94
10/17	四	蕃茄肉醬貝殼麵	滷豬排	鮮肉包	有機青菜	*玉米濃湯	水果		3.75	2.66	1.50	3	1		694	92
10/18	五	糙米飯	#炸鯷魚	*扁蒲肉絲	蘿蔓	味噌野菜湯	水果		4.00	2.01	1.50	4	1		708	66
10/21	一	糙米燕麥飯	花椰雞丁	*彩繪冬瓜	有機青菜	海芽龍骨湯	水果	豆奶	3.60	2.66	1.60	3	1		686	143
10/22	二		有機火腿蛋炒飯+#海苔魚丁+有機青菜+扁蒲龍骨湯				水果		4.04	2.81	1.55	4	1		772	269
10/23	三	糙米飯	蒜香肉片	塔香寬粉	有機青菜	青菜蛋花湯	水果		4.15	2.11	1.68	3	1		686	125
10/24	四	五穀飯	*椰香咖哩雞	鮮蔬肉絲	有機青菜	竹筒雞湯	水果		3.97	2.13	1.56	3	1		672	164
10/25	五	燕麥飯	*打拋豬肉	肉絲豆芽	地瓜葉	八寶甜湯		鮮奶	4.32	2.24	1.60	3		0.81	767	365
10/28	一	蒜香培根筆管麵	#炸烏魚	芋泥包	有機青菜	綠豆薏仁湯	水果		4.27	2.00	1.50	4	1		726	110
10/29	二	有機飯	沙茶肉片	彩繪蒸蛋	有機青菜	冬瓜龍骨湯	水果		3.60	2.67	1.47	3	1		684	88
10/30	三	燕麥飯	五彩豆包	*咖哩洋芋	有機青菜	海芽豆腐湯	水果		4.18	2.01	1.50	3	1		676	179
10/31	四	糙米飯	義式迷迭香燉雞	絲瓜燴豆腐	有機青菜	蘿蔔龍骨湯		鮮奶	3.89	2.00	1.56	3		0.81	718	340

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<https://reurl.cc/0qaaG7>

鈣平均值 193

## ☆停餐退費請3天前通知校方☆鮮奶請當日午餐時間飲用完畢

★打#菜色為油炸菜色、打\*菜色為勾芡菜色★若班級菜量不足，可到備品區補充，並反應給廚房工作人員

★10月30日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購



★本月份提供水果種類為：火龍果、芭樂、柚子、木瓜、西瓜、鳳梨等

★本月份提供有機菜種類為：山波菜、白莧菜、黑葉白、空心菜、小白菜、小松菜等

★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話：23113519 分機 1105

★午餐使用台灣國產(CAS認證)肉品★非基因改造食品

## 認識學校營養午餐

現代社會父母工作忙碌無法每天幫孩子準備午餐，所以學校營養午餐因應而生。除了遵照教育部午餐基準，學校午餐菜單設計時會考量：

1. 每週主食以全穀根莖類1/3比例供應，提供孩子充足維生素與礦物質、膳食纖維，同時防止蛀牙、預防口臭、避免便秘、減少肥胖。

2. 主菜由認證標章台灣國產雞、豬、魚輪流供應；蔬菜水果選擇具有認證標章產品、以國產在地當季盛產為主，減少碳足跡，達到環保節能減碳。

3. 豆製品以非基因改造豆製品供應；孩子喜愛的蒸蛋、甜湯輪流供應。

4. 鈣質豐富的食材供應，幫助成長中的孩子得到足夠鈣質，幫助孩子長高。

5. 使用加碘鹽，幫助孩子腦部發育；調味品皆使用市售知名大廠品牌；烹煮時以食物原本味道為主，避免使用太多調味料增加孩子身體負擔。減少油炸與勾芡菜色供應，避免熱量攝取過多讓孩子變胖。

小朋友如果有喜愛的菜色，可以反應給老師、營養師，在廚房能製作的前提下，儘可能滿足大家的需求喔！